

発行 健康はつかいち21推進協議会事務局(廿日市市福祉保健部健康推進課)

〒738-8512 廿日市市新宮一丁目13番1号

連絡先 TEL(0829)20-1610 FAX(0829)20-1611

* この通信は、健康増進計画(健康はつかいち21)に関する、市民・地域の関係団体・機関、企業、行政等の様々な取り組みや活動などを紹介しています。

コロナ禍による「運動不足」を解消し、健康二次被害を防ごう！

～最近こんなこと、ありませんか？～

「足腰が弱った」「ちょっと歩くだけですぐに息切れがする」「血圧が上がった」「血糖値が高くなった」「頭がボーっとする。物忘れが増えた」「やる気がおきない」「体重が減った」「ストレスを感じる」「腰痛・肩こりが増えた」等の不調はありませんか？長いコロナ禍において、外出の半減などの措置により、健康づくりのために行っていたウォーキングや体操などの運動量が急激に減ったことが原因で体や心の不調を訴える人が増え、結果、高血圧症、糖尿病、認知症、メンタルヘルスなど「健康二次被害」を訴える人が急激に増加しているのが現状です。



健康運動指導士
松本 直子先生



～ウォーキングで身体機能、筋力、認知機能のアップ！～

「脳の霧＝ブレインフォグ」症状(頭の中に霧がかかったようにぼんやりとしてしまい考えがまとまらない、集中力がない等)など不調を訴える人が増え、これらの症状も「運動不足」とコロナ禍で人との繋がりが減ったこと(社会的接触の欠如)に原因があると報告があります。国やWHO、日本医師会、日本健康運動指導士会などは、これらの予防としてウォーキングや体操などを積極的に行うように推奨しています。廿日市市民の皆さんが、元気でイキイキと豊かな人生が送れるように、感染予防対策を実施しながらウォーキングを行いましょう。

～3つの運動アドバイス～

1. 「30分以上座り過ぎない！」

家の中にいると、座っている時間がとても長くなる傾向にあります。1時間以上テレビ視聴時間が長くなる(座りっぱなしでいる)と、健康な寿命が22分縮むと言われています(WHO)。

30分以上座り過ぎないようにし、イスから立ち上がって「足踏みをする」など、体を動かすようにしましょう。

2. 「～ながら運動」

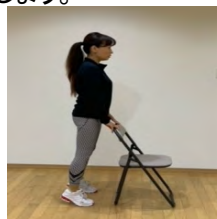
家の中でも何かをしながら運動を行うと毎日継続しやすくなります。安定したイス等を持ち、かかとを上げ下げするカーフレイズを10回1セットとして3セット行いましょう。

3. 「ウォーキング」を継続する

ウォーキングは健康な体づくりには欠かせない運動です。

息が切れないペースで毎日コツコツ続けましょう。

ウォーキングの前後には必ずストレッチを行いましょう。



「カーフレイズ」運動
血栓予防、心臓の働きを助ける、血流促進の効果があります。

コロナ禍でも工夫して活動しています

廿日市地域会

各地域の市民センターやコミュニティなどの事業で開催している交流ウォーキングは、感染状況をみながら、参加人数や実施方法を検討しながら実施しています。若返り部会で情報交換を行っています。



佐伯地域会

かえる部会

マスク着用のまま、初めてウォーキングしました。熱中症対策のため、こまめに休憩をとりました。



にこにこ会

(健康づくり推進員連絡会)

緊急事態宣言中、お宮で会議を行いました。

屋外でもマスクを着用し、対面で話さないように気をつけました。



吉和地域会

ウォーキングの推進

4月(水仙コース)と7月(魅惑の里コース)にウォーキングを行いました。



心と体の健康スタンプ

今年の4月から閉じこもり予防のため、吉和地域内で実施する健康づくりに関する事業に参加した方にスタンプカードを発行しています。一定のポイントがたったら景品と交換できます。



新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けて、外出を抑える方が増加した結果、運動不足やストレスから心身に影響がでることが心配されます。健康はつかいち21の地域会や関係団体はコロナ禍でも工夫しながら、活動を続けています。

大野地域会

大野地域では平成15年度から、「健康おおの21」の各部会が、様々な健康づくりに取り組んでいます。

新型コロナウイルス感染症の影響により、残念ながら各種イベントが中止となりましたが、代わりに、大野支所1階ロビーで、各部会の活動を紹介するため、パネル展示をしました。それぞれ、部会毎にバラエティに富んだ内容となり、立ち止まって熱心にパネルを見てくださる方が沢山いらっしゃいました。また、設置したウォーキングマップやレシピ等も手にとっていただきました。



宮島地域会

身体活動と運動部会

紅葉シーズンにマスク着用で宮島島内をウォーキングしました。



栄養と食生活部会

親子教室を開催しました。消毒をもらい、マスク着用で参加してもらいました。食生活改善推進員が作ってくれたお弁当を食べました。2m以上の間隔を開け、マスク会食しました。



ウォーキングリーダー会



コロナ禍でも、運動・ウォーキングの必要性を市民の皆さんに伝えていきます。
令和3年度は6期生を養成中！

食生活改善推進員

JA 佐伯中央と食生活改善推進員が連携して、食育活動をおこなっています！！

JA だよりの「地産地消で健康クッキングのコーナー」で、食生活改善推進員は、地元の旬の野菜を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピを紹介しています。

9月・10月号は吉和地域の食生活改善推進員が「地産地消で健康クッキング」を担当しました。



廿日市市の地産地消 簡単レシピ ～ 野菜を食べよう！

小松菜としめじの梅おかか和え

■材料(4人分)

小松菜…200g	しょうゆ…大さじ1強
しめじ…80g	砂糖…大さじ1
かつお節…4g	梅干し…1/2個



1人分

エネルギー: 25Kcal
塩分: 1.1g

(作り方)

- ① 小松菜は、茎の部分と葉の部分に切って分けておく。
沸騰したお湯に塩を少々入れ、小松菜の茎の部分から入れ、葉も加えて茹でる→冷水にとり、水気を絞って2センチの長さに切る。
- ② しめじは、石づきをとって小房に分ける。長いものは半分に切る。
沸騰湯で茹でて、ざるにあげる。
- ③ 梅干しは包丁でたたき、しょうゆ、砂糖と合わせておく。
- ④ ボウルに水気をよく絞った小松菜、ざるにあげたしめじ、かつお節、③を加えて和える。

生活習慣病予防のために、1日小鉢に5～6皿程度(350g)の野菜を食べましょう

やさしい

8月31日は、廿日市市の「やさしいの日」